

# 위기 지원



## 직장에서의 위기 상황

스트레스성 반응을 일으키는 외상적 사건을 "위기 상황"이라 합니다. 여기 귀하가 알아야 할 것이 있습니다.



일반적인 예로는 지역사회 재해, 자연재해, 심각한 부상, 동료 사망, 주요 조직 변화, 직장 내 폭력, 자살 또는 타살 등이 있습니다. 위기 상황으로 인한 스트레스는 종종 너무 충격적이어서 대처하는데 상담사의 전문적인 도움이 필요합니다.

이는 나약함의 징후가 아닙니다. 이는 정상적이며 단순히 사건이 너무 강렬해서 스스로 직접 다룰 수 없음을 의미할 뿐입니다.



에서 자신과 사랑하는 사람들이 이용할 수 있는 다양한 자료를 찾을 수 있습니다.

위기 지원 센터는 가장 필요한 시기에 정서적 지원 자료와 정보를 제공합니다. 정신 건강, 외상적 사건, 자연재해, 슬픔과 상실, 위기에 처한 청소년 지원 등 다양한 주제 영역을 찾아보십시오.



## 위기 상황 스트레스 인식

위기 상황은 일반적이지 않은 광범위한 증상을 유발할 수 있습니다. 이는 비정상적인 상황에 대한 정상적인 반응임을 기억하십시오. 반응은 사람마다 다르지만 다음에 영향을 미칠 수 있습니다.

### 사고 방식

- 집중력 저하
- 주의 집중 시간 단축
- 느린 문제 해결
- 기억력 문제
- 결정을 내리기 어려움

### 정서적 감정

- 우울증
- 후회
- 죄책감
- 불안 또는 두려움
- 길을 잃거나 압도당하는 느낌

### 신체적 증상

- 두통
- 흉통 또는 복통
- 근육 떨림
- 호흡 곤란
- 혈압 상승

### 행동 방식

- 과도한 침묵
- 사회적 위축
- 수면과 식습관의 변화
- 낮은 작업 성과



## 자신을 추스리는 방법

스스로가 정상이며 정상적인 반응을 보이고 있음을 기억하십시오. 다음은 스스로 대처할 수 있는 몇 가지 방법입니다.

- 슬픈 감정을 느껴도 괜찮습니다.
- 충분한 휴식을 취하십시오.
- 균형 잡힌 규칙적인 식사를 하십시오.
- 마약이나 술로 "탈출"하지 마십시오.
- 신뢰하는 사람들과 이야기하되, 원하지 않는다면 꼭 이야기해야 한다고 느끼지는 마십시오.
- 되풀이되는 생각, 꿈, 플래시백이 정상임을 인식하십시오. 이러한 생각과 감정들은 시간이 지나면서 줄어들고 고통도 덜해질 것입니다.
- 중대한 결정은 미루십시오.
- 필요한 경우에는 도움을 요청하십시오.



## 앞으로 나아가는 긍정적인 발걸음

시간이 지나면 다음의 일들을 할 수 있게 될 것입니다.

- 일일 작업을 더 쉽게 완료합니다.
- 수면과 에너지 수준이 향상됩니다.
- 현재와 미래에 대해 더 긍정적인 감정을 갖습니다.

여러분과 여러분의 가족은 개인, 건강, 업무 관련 문제를 다루는 데 도움이 되는 비밀 보장 지원을 받을 수 있습니다. 이러한 서비스는 스트레스를 관리하고 두려움 또는 우울감을 극복하며 슬픔 또는 상실감에 대처하는 데 도움이 됩니다. 저희 EAP 전문가들을 매일 어느때라도 이용할 수 있습니다.



## 현실의 사람들. 현실의 삶. 현실적인 해결책.

특정 혜택 정보에 액세스하려면 [LiveWell.Optum.com](https://LiveWell.Optum.com)에 방문하여 회사 액세스 코드 [ ]로 로그인하십시오.



## 지원 요청:

Optum 혜택은 힘들거나 우울하거나 답을 찾고 있는 사람을 돕기 위해 특별히 훈련된 정신 건강 전문가의 지원을 제공합니다.



## 필요할 때 위기 지원 받기

[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.

# Optum

\*임신 중이거나 신체 활동이 없거나 관절염, 당뇨병 또는 심장병과 같은 건강 상태가 있는 경우 운동 프로그램을 시작하거나 활동 수준을 높이기 전에 의사와 상의하십시오. 의사는 여러분에게 안전한 활동 유형 및 활동량에 대해 알려드릴 수 있습니다.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 치료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.